

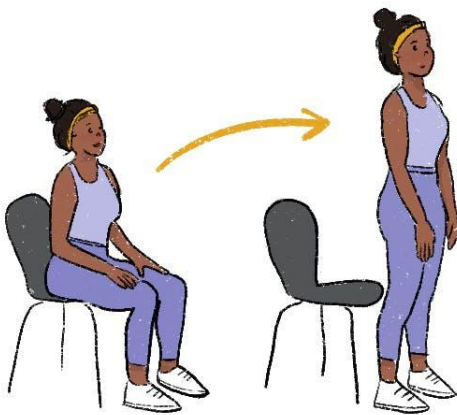
TERAPIA RUCHEM DLA KLASY II/III, V, VI.

Ćwiczenia równoważne.

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto, opierając się plecami o krzesło i rozstawiając biodra na szerokość stóp.

Ruch: Powoli opuść biodra na krzesło, aby usiąść i zatrzymaj się na sekundę. Następnie przepchnij pięty, aby wstać. Powtórz ćwiczenia 10 razy.



Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Unieś jedno kolano, tak aby uda były ustawione równoległe do podłogi.

Zatrzymaj się, a następnie powoli połóż stopę na podłodze. Na przemian prawą i lewą nogę, wykonując 10 marszów na każdej nodze.



Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: Stojąc prosto, wyciągnij ręce na boki aby były równoległe do podłogi

Ruch: Idź w linii prostej, zatrzymując się na jedną lub dwie sekundy za każdym razem, gdy podniesiesz jedną stopę z ziemi. Wykonaj 15 do 20 kroków, zatrzymaj się, a następnie powtórz jeszcze raz.



Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Balansując na prawej nodze, chwyć lewą kostkę lewą ręką i podnieś stopę, aby spotkać się z twoim udami. Utrzymaj tę pozycję 10 sekund, a następnie zmień nogi. Wykonaj ćwiczenie 5 razy na każdą nogę.



Ćwiczenie 5.

Pozycja wyjściowa: Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i połóż dłonie na biodrach

Ruch: Podnieś prawą nogę do góry i na bok ciała. Utrzymaj pozycję do 10 sekund. Połóż prawą nogę z powrotem na ziemi i powtórz z lewą nogą. Wykonaj ćwiczenie 10 razy na każdą nogę.



Ćwiczenie 5.

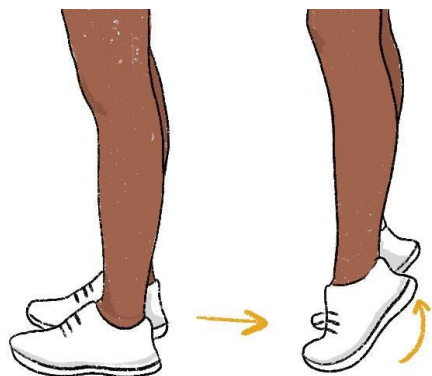
Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

Ruch: Unieś jednocześnie obie pięty, aby balansować na palcach, trzymać przez kilka sekund i de

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder.

likatnie opuścić pięty z powrotem na ziemię.

Powtórz ćwiczenie 10 razy.



Ćwiczenie 6. Ćwiczenie oddechowe.

Pozycja wyjściowa: Stań prosto z nogami rozstawionymi na szerokość bioder. Ręce w pozycji „skrzydełek” .

Ruch: Maksymalny wdech nosem, następnie wydech ustami z jak najdłuższym wymawianiem głoski „S” -10 razy.

Katarzyna Sobańska.